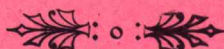


चाय के गुण-दोष



लेखक

डॉ० गंगाप्रसाद गौड़ 'नाहर', एन० डी०
प्रधानाचार्य एवं प्रधान चिकित्सक भारतीय
प्राकृतिक विद्यापीठ एवं चिकित्सालय

पो० बिष्णुपुर, २४ परगना

वेस्ट बंगाल

—: * :—

प्रकाशक

तेजकुमार बुकडिपो (प्रा०) लिमिटेड,

पोस्ट बाक्स ८५, लखनऊ

[सर्वाधिकार सुरक्षित]

तेजकुमार भार्गव द्वारा

तेजकुमार-प्रेस (प्रा०) लिमिटेड, लखनऊ में मुद्रित

द्वितीय बार ३,०००]

१९८७

[मूल्य ४)

विषय-सूची

विषय	पृष्ठ
—चाय की कहानी	१
—चाय में एक नहीं, आठ-आठ विष एक साथ	२२
—टैनिन या टैनिक एसिड	२८
—कैफीन	३०
—थीइन	३४
—पेपीन	३५
—साइनोजेन, स्ट्रिकनीन, साइआनाइड, एरोमेलिक आयल	३५
—चाय से अन्य हानियाँ	३६
—चाय की आदत छोड़ने के उपाय	३८
—कुछ चाय पीने वालों ने चाय कैसे छोड़ी ?	४३
—चाय के गुण	४५
—चाय के सम्बन्ध में विचारकों के विचार	४७

चाय के गुण-दोष

चाय की कहानी

चाय, जिसने आज संसार में अपना संहारक प्रभुत्व जमा लिया है और लगभग प्रत्येक मनुष्य को अपने मारक चंगुल में बेतरह दबोच रखा है, का जन्म-स्थान चीन देश है, जहाँ से इसका आगमन और प्रसार उत्तर-पूर्वीय भारत में हुआ। आयुर्वेद के किसी ग्रन्थ में चाय का उल्लेख नहीं मिलता, जो इसके विदेशी होने का एक पुष्ट प्रमाण है। वैसे संस्कृत में चाय को श्यामाचर्णा कहते हैं। चीनी भाषा में चाय को 'चा' कहते हैं, और अँग्रेजी में 'टी' या 'टे'। चाय के चीनी नाम 'चा' से भी चाय का जन्मस्थान चीन होना सिद्ध होता है। चीनियों ने चाय के विषय में मोटी-मोटी किताबें लिखी हैं। सबसे पहली पुस्तक जो चाय पर वहाँ मिलती है उसका नाम है 'चुचांग'। इस पुस्तक के लेखक का नाम तो अज्ञात है, पर इसका सम्पादन आठवीं शताब्दी में 'ल्यूओ' नाम के एक चीनी विद्वान ने किया था। इस पुस्तक में चाय की पत्तियों और चाय बनाने की विधि के सम्बन्ध में

उल्लेख है। चीन में आज भी यह पुस्तक 'चाय-वेद' के नाम से पुकारी जाती है। दूसरी किताब चीन में चाय पर 'चाक्यो' नाम की मिलती है, जिसे वहाँ वाले 'चाय-शास्त्र' के नाम से पुकारते हैं। चाय-कर्म-काण्ड को चीन में 'चो-नो-यु' कहा जाता है। ईसामसीह के जन्म से २७३७ साल पहले चीन में सेन नांग नामक एक राजा हो गुजरा है, चीन में चाय का प्रचलन उसी ने किया। वनौषधि चन्द्रोदय के पृष्ठ ८८४ से पता चलता है कि कनफ्युसस के जमाने में, या ईस्वी सन् से ५५० साल पहले चीन में चाय का उपयोग होता था। परन्तु अँग्रेज चाय-इतिहासकारों के अनुसार भारत में चाय के पैदा होने का उल्लेख पिछले सौ सालों से ही माना गया है, और इसका यहाँ अन्वेषण एक अँग्रेज महिला द्वारा हुआ बताया जाता है। इस तरह अँग्रेजों ने अपने शासन-काल में जहाँ कितनी ही अन्य बुराइयाँ भारत में फैलाई, वहाँ चाय पीने की बुरी लत को भी फैलाया। अतः चाय को भारत में लाने का कुकृत्य अँग्रेजों द्वारा ही हुआ, ऐसा मानना चाहिए।

सन् १७८० में चीन से चाय के कुछ पौधे सबसे पहले भारत लाये गये और उन्हें परीक्षार्थ कलकत्ता

में लगाया गया। सन् १७८८ ई० में ईस्ट इन्डिया कम्पनी ने भारत के तत्कालीन प्राकृतिक अन्वेषक सर जोजफ बैंक्स को भारत में चाय की खेती सम्बन्धी खोज करने का आदेश दिया। बाद में सन् १८१३ ई० में मेजर रौबर्ट ब्रश के तत्सम्बन्धी कार्यों द्वारा श्री बैंक्स के उद्योग को बल मिला। तत्पश्चात् धीरे-धीरे चाय-उद्योग भारत का एक प्रमुख उद्योग ही बन गया।

इतिहास बताता है कि चाय सर्वप्रथम चीन में ही पी गयी। बौद्ध मठों के पुजारियों ने अफीम के घातक नशे के प्रतिविरुद्ध चाय-पान की प्रथा प्रारम्भ की थी। ब्रिटेन में लोगों ने सबसे पहले सन् १६५७ में चाय पी। दूध मिलाकर चाय पीने का रिवाज सबसे पहले १७वीं शताब्दी में शुरू हुआ।

पृथ्वी पर चाय की उत्पत्ति कैसे हुई, इस सम्बन्ध में जापान में एक लोक कथा प्रसिद्ध है। उस कथा के अनुसार ५२० ई० में दारुपा नामक एक बौद्ध पुजारी धर्म-प्रचार के लिये भारत से नानकिंग गया था। वहाँ उसका खूब आदर-सत्कार हुआ और वह 'ता मो' के नाम से प्रसिद्ध होकर वहीं स्थायी रूप से रहने लगा। एक बार उसने अपने अनुयायियों के सामने

व्रत लिया कि वह नौ वर्षों तक साधना करेगा और उस काल में वह पल भर के लिये भी निद्रा के वश में न होगा। पर वह नींद को नहीं जीत सका और सो गया। नींद से जाग्रत होने पर उसे प्रायश्चित्त हुआ। अपनी इस कमजोरी के लिये क्रोध में आकर उसने अपनी आँखों की पुतलियों को नोच-नोच कर फेंक दिया। उसकी आँखों की वे नुची पुतलियाँ जहाँ-जहाँ गिरीं, वहीं-वहीं एक-एक झाड़ी उत्पन्न हो गयी जिसे चाय की झाड़ी का नाम दिया गया। इस तरह मनुष्य की आँखों की पुतलियों के सड़े चमड़े जैसी घृणित वस्तु से उत्पन्न हुई है यह चाय जिसे हम आज अपने पवित्र ओठों से लगाकर बड़े सुख और आनन्द का अनुभव करते हैं।

उपर्युक्त जापानी लोक कथा से मिलती-जुलती एक चीनी बौद्ध किम्बदन्ती भी है। कहते हैं, एक बार एक चीनी बौद्ध भिक्षु जो भारत आया हुआ था, अयोध्या से काशी होता हुआ अपनी जन्मभूमि चीन लौट रहा था कि अचानक काशी की गलियों में भिक्षा माँगते हुए उसे एक परम रूपवती ने पुकारा और उसके भिक्षापात्र में मधुकरी डाल दी। तत्पश्चात् उसे तथागत का आदेश स्मरण हो आया—‘ओ

श्रमणो ! रमणी को देखो मत। अगर भेंट हो जाय तो पलकें मत उठाओ। चुप रहो। उससे सम्भाषण मत करो।’ पर संयोगवश उस बौद्ध भिक्षु से उस समय तथागत के उपर्युक्त आदेश का पालन न हो सका। उसने सहसा उस युवती को देख लिया। फलतः देखते ही उसकी तपस्या भंग हो गयी तथा उसके मनमें पाप ने अड़्डा जमा लिया। उसने उस स्थान को छोड़ दिया, काशी नगरी को छोड़ दिया, भारत देश को छोड़ दिया, हिमालय पार किया, तथा अपने देश चीन पहुँचा। वहाँ पहुँचकर कठोर तपस्या द्वारा अपने मन से पाप को धोना चाहा, पर उसके मन से वह पाप न गया, न गया, उल्टे उसकी आँखों में—उसकी पुतलियों में वह नवयुवती छुप गई बहुत गहराई में और निकलने का नाम न लेती थी। बेचारा बौद्ध भिक्षु शर्म के मारे कहीं मुँह दिखाने के काबिल न रहा। अकस्मात् उसके दिल में एक विचार आया। उसने कमर से एक पतला चाकू निकाला और आहिस्ते से दोनों पलकें चीर कर दूर फेंक दीं। रक्त की धार से तर हो गया उसका पीला चीवर। उसी क्षण से वह बौद्ध भिक्षु अपने को हल्का अनुभव करने लगा।

बौद्ध भिक्षु की वे ही कटी पलकें सड़-गल कर कालान्तर में चाय की झाड़ियों के रूप में उगीं, जिसके सेवन से, सेवन करने वालों की पलकें आज भी आसानी से नहीं लगतीं, अर्थात् उन्हें अनिद्रा-रोग हो जाता है।

यह तो हुआ चाय की उत्पत्ति के बारे में। अब थोड़ा सा इसके परिवार के बारे में भी जान लें। चाय का परिवार बहुत बड़ा है। इसके भाई-बन्धों में कोलांट, मेट, गाराना, कोको और काफी ये पाँच मुख्य हैं। ये सब के सब चाय की भाँति ही जहरीले पौधे हैं। जिनको मनुष्य जाति ने चाय के साथ-साथ अपने नशे के लिये चुन रखा है। ये छओं मानव-शरीर पर लगभग एकसा बुरा प्रभाव डालते हैं। क्योंकि इन सब में कैफीन आदि अनेक विष प्रायः एकसा पाये जाते हैं। अफ्रीका वासियों को कोलांट ने दबोच रखा है, पैरागुए वालों के मुँह मेट लगी हुई है, कोको पर अमेरिकन मोहित हैं, ब्राजील वासियों के गले गाराना चिपकी हुई है, अरब वालों के मुँह से काफी नहीं छूटती, तथा चाय, चीन और जापान वालों के कलेजे पर विशेषरूप से आसन जमाये हुए हैं।

कोलांट, मेट तथा गाराना के पैर अभी तक

हमारे देश में नहीं जम सके हैं, परन्तु बाकी तीन अर्थात् चाय, काफी और कोको से भारतीय जन-समुदाय काफी त्रस्त है।

चाय कई रूपों में अपने भक्तों के सामने आकर अपनी मोहिनी उन पर डालती है। एक रूप उसका बिल्कुल काला होता है, जिसको 'ब्लैक टी' या काली चाय कहते हैं; दूसरा, बिल्कुल हरा, जिसको 'ग्रीन टी' या हरी चाय कहते हैं। इसी प्रकार खड़ी पत्ती वाली चाय, धुली चाय, तथा मिश्रित चाय आदि उसके और भी अनेक रंग-रूप हैं। चाय का एक रूप धूल जैसा भी होता है, जिसे 'डस्ट टी' कहते हैं।

चाय की उत्पत्ति के आरम्भिक काल में चाय के पौधे विशेषकर दक्षिण एशिया, दक्षिण-पश्चिमी चीन, उत्तर-पूर्वी भारत, बर्मा, स्याम और इन्डोचीन में पाये गये। चाय की खेती बौद्ध धर्मावलंबियों के संरक्षण में सबसे पहले चीन में फैलाई गई और उसके बाद जापान में आरम्भ हुई। चीन और जापान के बाद और देशों में भी चाय का प्रचार हुआ। सन् १६९४ ई० में जर्मनी के प्रकृति-विशेषज्ञ डाक्टर अंड-रुल फ्लेवर ने जावा में चाय की खेती का श्रीगणेश किया। १७ वीं शताब्दी में ही डच लोग इसे यूरोप

ले गये जहाँ १८ वीं सदी के आरम्भ तक इसका काफी प्रचार हो गया। सन् १६५९ ई० में लन्दन के अन्दर सबसे पहली चाय बेचने की दुकान स्थापित हुई। सन् १६६४ ई० में ईस्ट इन्डिया कम्पनी ने चाय का प्रचार करना आरम्भ किया। लार्ड कर्जन ने इस देश में चाय का प्रचार कराने में सबसे अधिक मदद की। सन् १८३४ ई० में भारत के तत्कालीन लार्ड विलियम बेंटिंग ने चाय की उन्नति के लिये एक संस्था की स्थापना की।

सन् १९११ ई० में चाय का प्रचार दक्षिणी अमेरिका में हुआ। चाय के प्रचारार्थ ईस्ट इन्डिया कम्पनी ने सन् १६६४ ई० में ब्रिटेन के सम्राट् चार्ल्स द्वितीय को ४० शिलिंग प्रति पौण्ड मूल्यवाली १८ औंस चाय भेंट की। परिणामस्वरूप वहाँ पर चाय का प्रचार विद्युत् गति से बढ़ा।

सन् १९५५ ई० में चीननियोव नामक एक डच लेखक ने चाय में दूध मिलाने का अन्वेषण किया, तभी से चाय में दूध डालने की प्रणाली चालू हुई। चाय के साथ बिस्कुट और केक खाने की प्रथा का आरम्भ एक फ्रेंच महिला दासेव आव बेडफोर्ड ने विलियम चतुर्थ के समय में किया।

लन्दन के अखबार 'मर्करीससपोलिटिक्स' में सबसे पहले चाय का विज्ञापन सन् १६५८ ई० में प्रकाशित हुआ।

आजकल भारत में प्रायः सभी पत्र-पत्रिकाओं, सिनेमाघरों तथा सार्वजनिक स्थानों पर चाय का धुआँधार विज्ञापन होता है। नगरों के अतिरिक्त गाँव की गली-गली में चाय के प्रचार के विज्ञापन होते हैं और जिस देश में कभी पानी की जगह अमृततुल्य दूध पिलाया जाता था, वहाँ आज काली कलूटी चाय का बोलबाला है।

चाय की राक्षसी माया आज संसार भर में अपरम्पार दिखती है। आज योगी, यति, साधु, अमीर-गरीब, विद्वान-मूर्ख, गाँवार-शहरी सब इसके अंधभक्त बन चुके हैं। गाँव-गाँव, देहात-देहात में इसका प्रचार है। और देशों की बात हम नहीं चलाते, मगर हमारे देश भारत में जहाँ कभी दूध, दही, मट्ठा की नदियाँ बहती थीं वहाँ आज काली कलूटी विषतुल्य चाय का समुद्र ठाठे मार रहा है। आज देश के अमीर से अमीर और गरीब से गरीब व्यक्ति के घर अतिथियों-मेहमानों का स्वागत क्षीर, शिखरणी, तक्र एवं शरबत की जगह विषमयी चाय से किया जाता है और बड़े गर्व के

साथ किया जाता है। सुबह उषःपान की जगह 'बेड टी' का सेवन करना हम उत्तम समझते हैं। इस तरह हम देखते हैं कि चाय की माया अपने देश के ही नहीं, बल्कि संसार के अधिकांश व्यक्तियों पर इस बुरी तरह से हावी है कि कुछ पूछिये मत।

ब्रिटेन के लोग प्रति वर्ष ८५ करोड़ गैलन चाय पी जाते हैं जो बड़े-बड़े ५० जहाजों में लादी जा सकती है। प्रत्येक ब्रिटिश नागरिक औसतन १० पौंड चाय हर साल पीता है। ब्रिटेन ने भारत में चाय-उद्योग में २५ करोड़ पौण्ड की पूंजी लगा रखी है।

चाय के कुछ अंधभक्त यह दलील पेश करते हैं और कहते हैं—क्या करें साहब, दूध आजकल हो गया है महँगा, इसलिये यदि उसकी जगह इस सस्ती चाय का भी प्रयोग न करें तो क्या करें। पर माना कि दूध महँगा है और चाय सस्ती, तो क्या अमृत की जगह विष का सेवन करना बुद्धिमानी का कार्य है? आज भी जो विवेकशील एवं बुद्धिमान व्यक्ति हैं और जिनको चाय की माया अभी नहीं व्यापी है, वे चाय को एक विभीषिका के रूप में ही देखते हैं तथा उससे दूर ही दूर रहते हैं।

चाय की माया से वशीभूत होकर चाय के भक्त चाय के सेवन से आनन्द, शान्ति, एवं स्फूर्ति की प्राप्ति होना बताते हैं और कहते हैं कि चाय पीने से थकावट और सुस्ती मिटती है, पर, काश उन्हें यह पता होता कि चाय पीने के बाद जो आनन्द, जो शान्ति, और जो स्फूर्ति की अनुभूति होती है, वह क्षणिक और केवल भुलावा देने के लिये ही होती है और दरअसल उसका अंत और परिणाम विषतुल्य होता है।

मनुष्य-शरीर रूपी बैटरी में पहले शक्ति संचित होती है, फिर व्यय होती है। शक्ति-संचय विश्राम और नींद से होता है, तथा शक्ति-क्षय या थकावट मेहनत-मशक्कत करने से। पर भूल से हम थकावट मिटाने के साधनों, विश्राम और नींद को व्यवहार में न लाकर उसकी जगह चाय को व्यवहार में लाते हैं और धोखा खाते हैं। क्योंकि चाय के कैफीन विष जनित क्षणिक उत्तेजना को हम गलती से थकावट मिटाना और चुस्ती प्राप्त होना समझ लेते हैं।

कैम्ब्रिज विश्वविद्यालय के डाक्टर रिर्वर्स उपर्युक्त विचारानुसार ही चाय को थकावट मिटाने का नहीं, अपितु उसको बढ़ाने का साधन मानते हैं।

चाय पी लेने के बाद जो थकावट दूर हुई सी मालूम होती है, वह उस अवस्था से अधिक खतरनाक होती है जो चाय पीने से पहले थकावट की हालत में मनुष्य की रहती है। कारण, थकावट में जब चाय पी जाती है तो वह अपने मादक गुण से हमारे सजग मस्तिष्क के ज्ञान-तन्तुओं पर अपना विषवत् प्रभाव डालकर उनकी अनुभव करने वाली शक्तियों को मुला देती है जिससे अपनी थकावट की बात भूल जाने के लिये हम बाध्य होते हैं। पर उस अवस्था में यह न समझना चाहिए कि थकावट वास्तव में चली गयी होती है। उस समय दर असल चाय थकावट को दूर नहीं करती, अपितु उस पर पर्दा डाल देती है या शरीर के थकावट वाले केन्द्रों को अपने विषवत् प्रभाव से सुन्न (पैरालाइज्ड) कर देती है ताकि मस्तिष्क को उनके द्वारा सूचना (सिगनल) न मिल सके कि शरीर के किस जगह पर क्या हो रहा है, और शरीर के किस भाग से कितना काम किया जा रहा है जो थकावट के दर्जे तक पहुँच चुका है और जिसे अब बंद करके उसकी क्षति पूर्ति 'एवं मरम्मत का काम शुरू होना चाहिए' इस तथ्य से यह बात स्पष्ट हो जाती है कि चाय का उपर्युक्त वर्णित छलनामय प्रभाव धोखे की

टट्टी के सिवा और कुछ नहीं है, जिसका घातक परिणाम और प्रलयकारी धक्का मनुष्य का पाञ्चभौतिक ढाँचा कैसे सह लेता है, यही आश्चर्य है।

नशे की चीजें जैसे शराब, ताड़ी और चरस आदि इस्तेमाल करना हर धर्म में बुरा माना जाता है। मगर वाह रे चाय की माया! चाय मादक द्रव्य होते हुये भी उससे कोई धर्म नफरत नहीं करता, और ईसाई, बौद्ध, हिन्दू, मुसलमान, पारसी, यहूदी, तथा सिक्ख सब बिना झिझक के उसकी चुस्कियाँ लेते नहीं अघाते। चीन और जापान में तो चाय जान से भी प्यारी मानी जाती है। वहाँ हर घर में चाय के लिए देव-मन्दिर की भाँति एक अलग कमरा होता है जो चाय-मन्दिर या चाय-घर कहलाता है। जापान में एक खास चाय-उत्सव भी होता है जिसके बड़े नियम-कायदे होते हैं और जिसकी लोग शिक्षा लेते हैं। जापान में चाय-पान एक कला समझी जाती है—एक दैनिक संस्कार।

चाय एक सस्ता और सुलभ नशा है। जिसने दो-चार दिन भी चाय का नशा किया नहीं कि उसके चंगुल में फँसा। चाय शराब का स्थानापन्न है। जो शराब का नशा कर सकने में किसी कारणवश असमर्थ

हों, वे उसकी जगह चाय का नशा करके अपने शराब के नशे की प्यास बुझा सकते हैं। यही कारण है कि आज हर खास व आम और हर अमीर व गरीब चाय के नशे के सस्तेपन से प्रभावित है।

कोई नशा हो, उसे करते-करते उसकी लत पड़ जाती है, नशा करनेवाले की वह दूसरी प्रकृति बन जाती है, जो मुश्किल से छूटती है। समय पर नशा न मिले तो देखिये नशेबाजों की दशा ! उनका जी न जाने कैसा-कैसा करने लगता है। न तो उसे पाये बिना किसी काम में उनका मन लगता है और न आराम करने में ही। तबियत गिरी-गिरी सी रहने लगती है और बेचैनी होने लगती है। यही बात चाय के नशे की भी है। चाय पीने वालों को भी यदि समय पर चाय न मिले तो उनकी भी हालत उपर्युक्त प्रकार की ही हो जाती है। इससे बढ़कर चाय के नशीली होने का और क्या सबूत दिया जाय ?

चाय नशा है—तब भी लोग इसे नशा नहीं समझते, यही जादूगरनी चाय के जादू की करामात है। यदि उसका यह जादू हम पर न चले तो हम उसका इतने व्यापक रूप में प्रयोग कभी न करें और न उसे स्वागत-सत्कार अथवा दैनिक आवश्यकता की वस्तु ही

समझें, क्योंकि हम सभी मादक द्रव्यों को घृणा की दृष्टि से देखते हैं। स्वयं चाय का सेवन करनेवाले व्यक्ति तक प्रगट रूप में चाय पीना छोड़ना चाहते हैं, पर चाय के जादू के वशीभूत होने के कारण लाख कोशिश करने पर भी छोड़ नहीं पाते।

लोगों को यह जानकर ताज्जुब होगा कि गाय, बैल, बकरियाँ आदि पशु चाय की हरी या सूखी पत्तियों को उनके विषैली होने के कारण ही सूँघते तक नहीं, खाना तो दूर रहा।

चाय पीने वाले चाय पीकर तरोताज़गी महसूस करते हैं, पर वह झूठी और छलनामयी तरोताज़गी होती है। वह तरोताज़गी महज़ कुछ समय के लिये ही होती है। उसके बाद वह तरोताज़गी हवा हो जाती है या मस्ती में बदल जाती है, और मनुष्य पहले से भी अधिक बेचैन हो जाता है और तब उसे विवश होकर चाय के प्याले को पुनः अपने होठों से लगाना पड़ता है उसी झूठी तरोताज़गी को फिर से प्राप्त करने के लिये। यह चक्कर उस वक्त तक चलता रहता है जब तक मनुष्य चाय के चंगुल में पूरे तौर से जकड़ा जाकर अपना विवेक खो नहीं

बैठता और जब तक वह जीवन भर के लिये चाय का मुरीद नहीं बन जाता। फिर तो मनुष्य की जेब में पैसा न रहने पर वह चाय के लिये भीख तक माँगने में नहीं शर्माता। भोजन न मिले, वस्त्र न मिले, पर चाय उसे जरूर मिलनी चाहिए, ऐसा वह सोचने लगता है।

चाय में अवगुण ही अवगुण होते हुये भी दुनिया इसके पीछे क्यों दीवानी है, इसका भी एक प्रबल कारण है। वह कारण है, प्रचारकों द्वारा इसका धुआँधार प्रचार। विदेशियों का करोड़ों रुपया भारत में चाय के व्यवसाय में लगा हुआ है। चाय के प्रचार के लिये यहाँ 'दि इन्डियन टी मार्केट एक्सपेंशन बोर्ड' नाम की एक अलग संस्था ही स्थापित है, जिसका काम ही है चाय से परहेज करने वालों को चाय मुफ्त पिलाकर, लच्छेदार बातें सुनाकर, तथा ग्रामोफोन के गाने आदि बजाकर बहकाना और किसी तरह चाय पीने का आदी बनाना। इस काम के लिये उपर्युक्त बोर्ड कितना पैसा खर्च करता है, इसका एक उदाहरण यह है। सन् १९४० ई० में बोर्ड ने भारत में चाय प्रचारार्थ निम्नलिखित रकमें खर्च कीं :—

प्रधान कार्यालय पर व्यय	...	...	१४१६० रुपये
कर्मचारियों का वेतन	...	...	२७७३७ "
घूमने वालों पर व्यय	...	...	१९२४६ "
प्रचार के काम में	...	...	१३६२५ "
अखबारों पर व्यय	...	...	१२०४५ "
सिनेमा द्वारा प्रचार	...	...	३१२ "
माडल टी-स्टाल पर	...	...	२१२ "
चाय-वितरण पर	...	...	७०७७३ "
फुटकर व्यय	...	...	१५८० "
जोड़	...	...	१५९६९० "

अर्थात् डेढ़ लाख रुपये मासिक। यह असाधारण व्यय केवल इसलिये, कि हम गरीब भारतवासी चाय पीने के आदी हो जायँ; या यों कहिये कि नशेबाज बनकर अपने स्वास्थ्य से हाथ धो लें। और इस प्रचार का ही यह परिणाम है कि आज क्या शहर, क्या गाँव-गाँवई, सभी जगह इस नाशकारी चाय का प्रभाव हो गया है। शरबत और ठंडाई को लोग भूलते जा रहे हैं और जेठ-बैसाख में जब आग बरसती होती है तब देहात में भी चाय से ही मेहमानों का स्वागत किया जाता है। चाय के सम्बन्ध में झूठी

विज्ञापनबाजी का प्रभाव जनता के दिलों पर इतना गहरा पड़ चुका है कि उसको दूर करना टेढ़ी खीर हो रही है। चाय के क्रान्तिकारी प्रचार में इस एक बात से और सहायता मिल रही है कि चाय, शराब का एक सफल प्रतिद्वन्द्वी और उसके यदि बराबर नहीं तो उससे कुछ ही कम मादक भी, तथा शराब की तरह चाय का पिया जाना समाज-सोसायटियाँ बुरा भी नहीं समझती। फलतः जो शराब पीना चाहते हैं पर किसी कारण वश ऐसा नहीं कर सकते वे चाय की चुस्की उतनी ही लाभ-हानि के साथ मजे में लगाते हुये देखे जा सकते हैं।

चाय को राजाश्रय प्राप्त है। वह सरकार की दुलारी है। राजस्व देती है। यह बात उसके माया-विस्तार का सबसे बड़ा कारण और रहस्य है। ऊपर जिस बोर्ड का जिक्र आया है, वह सरकार की ही संरक्षता में काम करता है। अतः चाय-प्रचार के जितने भी सम्भव उपाय हैं उन सबको वह धड़ल्ले से काम में लाता है, भले ही जनता को उनसे लाभ हो या हानि। शायद ही कोई पत्र-पत्रिका ऐसी हो जिसमें चाय के विज्ञापन न छपते हों। किसी विज्ञापन में धर्मशास्त्रों की दोहाई होती है, तो किसी में लोक-

मान्य नेताओं की। कहीं खेलाड़ियों द्वारा की गई प्रशंसा का बखान होता है तो कहीं सिनेमा-अभिनेत्रियों द्वारा की गयी प्रशंसा का। और तो और, मद्य-निषेध आन्दोलन चलने पर किस जोरदार ढंग से बोर्ड ने शराबियों और नशेबाजों को चाय पीने के लिये उकसाया, इसका पता नीचे लिखे विज्ञापन से भली-भाँति लग जायगा। इंग्लिशमैन नामक पत्र में एक बार छपा था—

“.....चाय ने शराबबन्दी के आन्दोलन को सहायता पहुँचाई है जिससे उसे इतनी सफलता मिली है। अगर चाय का प्रभाव न होता तो शराब पीने का व्यसन जो सौ साल पहले था आज भी ज्यों का त्यों बना रहता। अब यह शराब का एक सफल प्रतिद्वन्द्वी है।.....अब यह बात निर्विवाद है कि चाय छोटी श्रेणी के लोगों के शराब पीने की आदत को दूर करती है। गरीबों को यह बतलाने की जरूरत है कि वे इस बात को अच्छी तरह समझ लें कि चाय में किसी तरह भी हमेशा कम खर्च नहीं पड़ता और इसके लिये अगर दो-चार पैसे अधिक भी खर्च हो जायँ तो उसे फजूल खर्च नहीं कह सकते।”

एक दूसरा विज्ञापन देखिये—

“शराबबन्दी के आन्दोलन में चाय ने जो भाग लिया है, प्रमुख कांग्रेसमैनों ने उसकी वजह से भूरि-भूरि प्रशंसा की है। मद्रास के प्रधान मन्त्री ने सलेम जिले में ताड़ी की दूकान के बदले खोली गई एक चाय की दुकान में तय्यार किये गये पहले चाय के प्याले को पीकर ताड़ी पीने वालों के सामने एक आदर्श रखा और कहा कि मुझे उम्मीद है कि चाय, ताड़ी पीने वालों के शरीर से ताड़ी पीने के कलंक को दूर करने में उचित साधन साबित होगी।” मध्यप्रान्त के आबकारी और उद्योग मन्त्री मि० सी० जे० भारुका ने कहा था :—

“ताड़ी पीने वालों के लिये चाय का पीना आमोद-प्रमोद और थकावट दूर करने में बड़ा सहायक है।”

मि० भारुका के पूर्ववर्ती मन्त्री मि० सी० बी० गोले ने भी मध्यप्रदेश व मध्यवर्जित क्षेत्रों में पहली आदर्श चाय की दूकान खोलते समय इसी आशय के विचार अपने भाषण में प्रगट किये थे। उन्होंने कहा था :—

“उस जगह जहाँ ताड़ी की बदबू भरी रहती

थी अब हमें चाय की तरोताजगी देने वाली सुगंध मिलती है।”

देखा आपने, कैसा मनोहर ढंग है चाय के प्रचार का ? कितना मोहक जाल है भोलीभाली जनता को फँसाने का ?

चाय-प्रचार-बोर्ड द्वारा प्रकाशित एक समाचार और पढ़िये :—

“कोलम्बो, २३ नवम्बर

सिंहल चाय-प्रचार-बोर्ड की ओर से शीघ्र ही सिंहल, सिंहली और तामिल स्कूलों में शिशु-कक्षाओं से ऊपर के सभी छात्र-छात्राओं को प्रतिदिन एक प्याला चाय मुफ्त पिलाई जायगी। अनुमानतः इसमें बोर्ड का प्रति वर्ष १५०००० रुपया व्यय होगा। यह उपाय गरीबों को चाय की आदत डालने के लिये है। अंग्रेजी स्कूलों के बच्चे तो चाय पीकर अपने घरों से आते ही हैं। अतः उनके लिये इसका आयोजन नहीं किया जायगा।”

देखा ? बेचारे गरीब छात्र-छात्राएँ भी बोर्ड के कपट जाल में आखिर फँस कर ही रहीं। अभी तो वे बेचारे मुफ्त चाय पीयेंगे, पर कुछ दिनों बाद जब

चाय पीने की लत पड़ जायेगी तो अपने निर्धन माता-पिताओं से रो-झगड़ कर चाय को खरीद कर उसे पीने के लिये पैसे माँगेंगे। पैसा न मिलेगा तो चोरी की आदत सीखेंगे, अथवा ऐसे ही किसी अन्य अवांछनीय मार्ग का सहारा लेंगे, और चाय पीकर जो वे अपने स्वास्थ्य को चौपट करेंगे वह अलग।

चाय में एक नहीं, आठ-आठ विष एक साथ

वस्तुतः चाय, विषों की खान होने से स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त हानिकर है, पर चिन्ता का विषय यह है कि अधिकतर लोग इसे साधारण पेय ही समझते हैं। यह भ्रमात्मक धारणा कितनी खतरनाक है। चाय से मानव-शरीर को कोई लाभ तो मिलने से रहा उल्टे उसके सेवन से शरीर दिन-दिन कमजोर होता जाता है, वीर्य पतला पड़ जाता है, कब्ज रहने लगता है, शरीर का रंग पीला पड़ जाता है, और अनिद्रा-रोग सताने लगता है जिससे मस्तिष्क के अनेक रोग आ घेरते हैं। इतना ही नहीं, चाय का सेवन फेफड़ों, दिल, तथा

आँतों के लिये भी बहुत हानिकारक है, और चाय के पीने से भूख का मर जाना तो मामूली बात है।

आज दुनिया के सारे चिकित्सा-विशेषज्ञ यह मानते हैं कि चाय में शरीर के लिये कोई पोषक तत्व नहीं है और यह भी कि इसके सेवन से मन और शरीर पर बहुत बुरा असर पड़ता है, फिर भी इसका सेवन अंधाधुन्ध हो रहा है।

चाय आम तौर पर अधिक गर्म ही पी जाती है, इतनी गर्म कि कभी-कभी पीने वालों के होंठ और जीभ जल जाते हैं। यह बहुत बुरा है। क्योंकि अधिक गर्म चाय जब उदर में प्रवेश करती है तो उदर कोष की भित्तियों को नुकसान पहुँचाती है। लंदन के एक अस्पताल में १५५ रोगियों को गर्म चाय देकर यह देखा गया कि कौन कितनी गर्म चाय पीने का आदी है। बाद में जाँचने पर पाया गया कि जिन्होंने १३७ डिग्री से अधिक गर्म चाय पी थी उनमें अधिकांश के उदर-कोष की भित्तियाँ विकृत थीं। परन्तु १२२ डिग्री ठंडी चाय पीने वालों में ऐसा विकार नहीं पाया गया।

चाय, नाड़ी-मण्डल, विशेषतया नाड़ी-केन्द्र

मस्तिष्क को बहुत शीघ्र उत्तेजित कर देती है पर यह उत्तेजना क्षणिक एवं अस्थायी होती है। चाय पीने के बाद काम करने में कुछ स्फूर्ति व उत्तेजना की जो अनुभूति होती है वह थोड़ी ही देर में शिथिलता में बदल जाती है और मन म्लान हो जाता है। कारण, प्रत्येक क्रिया की प्रतिक्रिया होती है। शरीर में क्षणिक उत्तेजना आने के बाद मनुष्य अपना काम उत्साहपूर्वक करने लगता है, परन्तु उत्साहित होकर मनुष्य अपनी सामर्थ्य से अधिक काम कर बैठता है जिसका भार सहन करने के लिये उसके शरीर में शक्ति का अभाव होता है। यही कारण है कि चाय पीने के कुछ देर बाद तक मनुष्य डट कर काम करता है। बाद में पहले से भी अधिक थकावट व शिथिलता की अनुभूति उसे होती है।

चाय द्वारा नाड़ीमण्डल के विकृत होने पर मस्तिष्क विकृत हो जाता है, फिर भ्रान्ति की उत्पत्ति होती है, तत्पश्चात् मानसिक भ्रान्तियों में व्यस्त रहने की प्रेरणा होती है और अंत में जीवन की कटु यथार्थताओं से पलायन करने का चस्का स्थायी रूप से उत्पन्न हो जाता है।

चाय के सेवन से शरीर की जीवनी शक्ति का

क्षय अधिक होता है। कारण, चाय पीने से फेफड़ों द्वारा कार्बोलिक एसिड गैस का निष्कासन अधिक होता है जो इस बात का द्योतक है कि जीवनी-शक्ति का क्षय अधिक हो रहा है। क्योंकि यह एक अटल सिद्धान्त है कि फेफड़ों द्वारा जितनी ही अधिक कार्बोलिक एसिड गैस निकलती है उतनी ही अधिक शरीर की जीवनी शक्ति का क्षय होता है। शरीर में होने वाले सम्पूर्ण जीवनी शक्ति के क्षय का पौन से १।१० भाग केवल चाय पीने से होता है। जीवनी शक्ति के इस प्रकार के क्षय से बुढ़ापा शीघ्र आता है।

चाय पीने से गुदों का काम भी बहुत बढ़ जाता है। इससे भी शरीर की जीवनी शक्ति का व्यर्थ क्षय होता है।

चाय पीने से पाचन-शक्ति कुण्ठित हो जाती है। इसके कई कारण हैं, जिनमें से तीन कारण मुख्य हैं, अर्थात्, पेट में द्रव पदार्थ अधिक मात्रा में पहुँच जाता है, गर्म-गर्म चाय से पेट के भीतरी अवयव शिथिल पड़ जाते हैं, जिससे पाचन का काम अधिकांशतः ठप पड़ जाता है, तथा चाय में पाये जाने वाले 'टैनिन' विष द्वारा पित्त के प्रधान अंग 'पेप्सिन' का व्यर्थ क्षय होने लगता है। इन कारणों से पाचन-क्रिया में बाधा पड़-

कर अजीर्ण, मन्दाग्नि तथा कोष्ठबद्धता जैसे भयंकर रोग उत्पन्न हो जाते हैं। चाय के साथ अतिरिक्त चीनी लेने से अक्सर लोगों को मधुमेह की बीमारी हो जाती है।

चाय पीने वाले बहुधा वीर्य-दोष, प्रमेह, बहुमूत्र, तथा स्वप्नदोष आदि व्याधियों से घिरे रहते हैं।

चाय में पानी ५.६६ प्रतिशत, कैफीन २.३३ प्रतिशत, ऐल्बूमेन १६.८३ प्रतिशत, सोल्युबिल ८ प्रतिशत, नशाप्रद द्रव्य ७.५० प्रतिशत, डेक्ट्रीन २ प्रतिशत, पेक्टिन और पेक्टिक एसिड ३.२२ प्रतिशत, टैनिन एसिड १७.१४ प्रतिशत, क्लोरोफिल और रोजिन ४.२ प्रतिशत, सेलुलोस २५.९ प्रतिशत, तथा नमक ६.७ प्रतिशत होता है। चाय में एक विशेष प्रकार का तेल होता है जिससे चाय में एक प्रकार की गंध आती है। बिना इस तेल के चाय की महक आ ही नहीं सकती।

चाय में पाये जाने वाले एक नहीं बल्कि अनेक तीव्र विषों का पता वैज्ञानिकों ने लगाया है। उनके नाम, उनकी तीव्रता के क्रम से, उनके अवगुणों के साथ नीचे दिये जाते हैं। इन विषों में खास बात यह

है कि इनका प्रभाव शरीर पर एकाएक नहीं पड़ता और न इनके तत्सम्बन्धी चिह्न शरीर पर तुरन्त दृष्टि-गोचर ही होते हैं, बल्कि इनका विषवत् प्रभाव शरीर के भीतरी अवयवों को धीरे-धीरे चोर की भाँति आक्रान्त करता रहता है—इतने धीरे-धीरे और स्थायी रूप से कि मनुष्य को बहुत दिनों तक तो उसका पता ही नहीं चलता कि चाय से उसको किसी प्रकार की हानि हो रही है। उसकी आँखें तो तब खुलती हैं जब चाय उसकी जीवनसंगिनी बन चुकी होती है और जब उसके स्वास्थ्य का दिवाला पिट चुका होता है, और तब वही कहावत चरितार्थ होती है कि अब पछिताये होत क्या जब चिड़ियाँ चुग गयीं खेत।

काफी, चाय से भी अधिक हानिकारक पेय है और ऐल्कोहॉल से भी खतरनाक। काफी का कैफीन चाय के कैफीन से भी अधिक घातक होता है जो शरीर को धीरे-धीरे क्षीण करता है। जर्मनी में आज-कल काफी अधिक सेवन की जाती है जिसका परिणाम यह हो रहा है कि आमाशय, पित्ताशय, हृदय, रक्त-संचरण सम्बन्धी तथा वातज रोगों का प्रकोप वहाँ दिन दूना और रात चौगुना बढ़ रहा है।

काफी के सेवन से दिल की धड़कन तेज हो जाती

है, और काफी का प्रभाव कम पड़ते ही धड़कन मंद पड़ जाती है। धड़कन की इस अस्वाभाविक कमी-वेशी से दिल कमजोर हो जाता है, जिससे नाड़ीविकार, आमाशयिक वर्ण, एवं कैंसर, अग्निमान्द्य और रक्त-भाराधिक्य रोग प्रकाश में आते हैं, तथा बाल जल्दी सफेद हो जाते हैं।

काफी से चर्म-रोग, विशेषकर दाद के रोगियों का कष्ट बढ़ जाता है और वे जल्द रोगमुक्त नहीं होते। इससे दृष्टि की विकृति भी हो जाती है।

काफी से वीर्यसम्बन्धी रोग जैसे, प्रमेह तथा स्वप्नदोष आदि पलते हैं, और इससे स्त्री और पुरुष दोनों की प्रजनन शक्ति क्षीण हो जाती है।

काफी में कैफीन के अलावा कई विषैले तेल निकोटानिक एसिड, कैफीन एसिड तथा टैनिक एसिड आदि रहते हैं।

टैनिन या टैनिक एसिड

यह वह मसाला या जहर है जो साधारण तौर पर चमड़े को दबीज और चिकना करने के लिए चमड़े के कारखानों में व्यवहृत होता है। यह जहर चाय में मौजूद होता है। भोजन-प्रणाली के स्तर का अधिक

भाग खुरदुरा और छोटी-छोटी गिल्टियों से पूर्ण होता है जिनके द्वारा खाद्य के रस का शोषण होता है। चाय के पेट में जाते समय यह आवश्यक है कि चाय में स्थित टैनिन विष उन गिल्टियों एवं भोजन-प्रणाली के खुरदुरे भाग को चिकना कर दे या दूसरे शब्दों में, भोजन प्रणाली के उन असंख्य मुखों को बंद करके उन्हें सख्त कर दे जिनके द्वारा खाई हुई वस्तु के रस को शरीर चूसता है, और चूसकर उसे आत्मसात् करता है। इस दोषपूर्ण प्रतिक्रिया का कितना बड़ा प्रभाव पड़ता है, यह आसानी से समझा जा सकता है।

पाचन-शक्ति को यह विष एकदम निर्बल कर देता है, क्योंकि इसका असर आमाशय से लेकर अंत-डिगों तक पड़ता है। जब यह विष आमाशय में पहुँचता है तो वह प्राकृतिक रस जिसको प्रकृति आमाशय की दीवारों से उत्पन्न करती है और जिसे हम खाये हुये भोजन में मिश्रित करके उसे पचने योग्य बनाते हैं, अपनी स्वाभाविक क्रिया से वंचित हो जाता है। फलतः मलावरोध होता है और अग्नि मंद पड़ जाती है। इस विष से मुख की लाला ग्रन्थियों के कार्य में बाधा उपस्थित हो जाती है। इससे शरीर की त्वचा में साधारण सख्ती आ जाती है।

इस विष का प्रभाव शरीर पर लगभग शराब के प्रभाव से मिलता-जुलता पड़ता है। इससे पहले तो शरीर में स्फूर्ति या ताजगी सी आई प्रतीत होती है, मगर थोड़ी देर बाद नशा उतरने पर खुशकी और क्लान्ति की उत्पत्ति होती सी मालूम होती है, तथा उसके परिणामस्वरूप और अधिक चाय पीने की प्रवृत्ति होती है।

चाय में टैनिन विष की मात्रा लगभग १७ प्रतिशत होती है।

कैफीन

दूसरा विष जो चाय में पाया जाता है वह कैफीन है। यह प्रभाव में मदिरा और तम्बाकू में पाये जाने वाले तीव्र विष 'निकोटीन' के सदृश होता है। चाय में यह ढाई प्रतिशत तथा काफी में तीन प्रतिशत होता है। इसको यूँ समझें कि प्रति ढाई तोले चाय में ८.९ ग्रेन तथा प्रति ढाई तोले काफी में ४ से १० ग्रेन तक कैफीन होता है। आम तौर से प्रत्येक प्याला चाय या काफी में पाँच ग्रेन के लगभग कैफीन होता है।

यह कैफीन एक महा भयंकर विष है जो मानव-स्वास्थ्य की जड़ को गुप्त रूप से खोखली करता

रहता है इससे शरीर बहुत जल्द कमजोर हो जाता है। यह विष दिल की धड़कन को एकाएक बंद भी कर देता है जिससे आदमी मर जाता है। डाक्टर एडवर्ड स्मिथ ने अनुभव करने के लिये स्वयं दो औंस कहवा के सत्त्व को जिसमें लगभग सात ग्रेन कैफीन रही होगी, पिया और वे बेहोश होकर पृथ्वी पर गिर पड़े। इसलिये डाक्टर लोग जब कैफीन विष को दवाई के रूप में देते हैं तो इसकी मात्रा दो या तीन ग्रेन से अधिक नहीं होती। इसका सबसे बुरा असर शरीर के स्नायुओं और वातस्थान पर पड़ता है, जिससे अनिद्रा और मन को अशान्ति पैदा होती है।

कैफीन जहर से गठिया आदि वात-रोग भी उत्पन्न हो जाते हैं। इस जहर का असर गुर्दों पर विशेष रूप से पड़ता है, जिससे उनके काम में अनावश्यक वृद्धि हो जाती है, और जिसके फलस्वरूप वे शीघ्र निकम्मे और रोगी हो जाते हैं। चाय के अधिक सेवन से मूत्र की प्रतिदिन की मात्रा बढ़ती ही जाती है जो इस बात का प्रमाण है कि चाय पीने से गुर्दों का काम अत्यधिक बढ़ जाता है जो स्वास्थ्य के लिये हानिकारक होता है। चाय पीने से उसमें स्थित कैफीन विष के प्रभाव से पेशाब की मात्रा में लगभग तीन गुनी वृद्धि

तो हो ही जाती है, किन्तु उसके द्वारा शरीर का दूषित मल बहुत कम मात्रा में बाहर निकल पाता है, जिसके फलस्वरूप शरीर के विजातीय द्रव्य जिन्हें शरीर-शुद्धि के लिये मूत्र द्वारा खारिज हो जाना चाहिए शरीर के भीतर ही बने रहते हैं और गठिया, दर्द, और गुर्दों, यकृत तथा हृदय आदि सम्बन्धी रोगों के कारण बनते हैं।

प्रयोगशाला के जानवरों पर किये गये प्रयोगों से यह भी जाना गया है कि कैफीन में कुछ तत्व शरीर स्थित विटामिन बी का सफाया कर देते हैं, जिससे उसके अभाव के कारण रक्ताल्पता, ग्रन्थियों की अस्तव्यस्तता, श्रवण और दृष्टि-शक्ति का ह्रास, पित्ताशय और वृक्कों का विकार, यौन-शक्ति का ह्रास, हृदय-विकार, स्नायु-दौर्बल्य, स्मरण-शक्ति का ह्रास, तथा उन्माद आदि प्रगट होने लगते हैं। कुछ प्रयोगों से यह भी पता चला है कि विटामिन बी की कमी से बाल बहुत जल्द सफेद हो जाते हैं।

कैफीन एक बहुत जोरदार और उत्तेजक उपक्षार है। यह असली उत्तेजक है। ऐल्कोहॉल तो मादक होता है। ऐल्कोहॉल ग्रहण करने पर थकावट आदि का अनुभव नहीं होता जिससे वह उत्तेजक-सा जान पड़ता है, पर दरअसल वह उत्तेजक होता नहीं।

कैफीन-विष ही चाय का वह अंश है जिसके हल्के नशे से वशीभूत होकर मनुष्य धीरे-धीरे चाय का गुलाम बन जाता है। कैफीन का नशा शराब के नशे से भी बुरा होता है। क्योंकि शराब का नशा अपना प्रभाव झटपट दिखाता है, जिसको देखकर बुद्धिमान लोग उससे घृणा करने लगते हैं। मगर कैफीन अपना काम छिपे तौर पर और अन्दर ही अन्दर करती रहती है और कुछ ही दिनों में शरीर को घुन की तरह चाट जाती है।

जिनको धुन्ध रोग है, ग्लोकोमा है, अथवा कोई अन्य नेत्र सम्बन्धी रोग है, उनके लिये तो चाय, काफी जहर के समान हैं। कारण, नेत्र-रोग, विशेषकर ग्लोकोमा होता ही है आँख की पुतली के अन्दरूनी सतह पर दबाव पड़ने से। कैफीन लेते रहने से नाड़ियाँ उत्तेजित हो जाती हैं, फलस्वरूप दबाव में तीव्रता आती है। श्वास-प्रणाली भी इससे बहुत अधिक उत्तेजित होती है जिससे श्वास की गति बढ़ जाती है। इससे शरीर की गर्मी भी लगभग १० से २० प्रतिशत तक बढ़ जाती है।

यह भी सिद्ध हो चुका है कि कैफीन रक्तचाप को बढ़ाती है। जब किसी मानसिक आघात या दुर्घटना

वश रक्तचाप कम हो जाता है तो आम तौर से कैफीन ही देकर डाक्टर लोग ऐसे मरीज का रक्तचाप बढ़ाते हैं। चाय, काफी के एक प्याले की कैफीन रक्तचाप बढ़ाने के लिये काफी है। ऐसी दशा में दिन में ५-६ या ८-१० चाय अथवा काफी के प्याले पीने वालों के स्वास्थ्य की कल्पना सहज ही की जा सकती है। ऐसे लोगों को यदि अधिक रक्तचाप वश या हृदय की गति बंद हो जाने से मृत्यु हो जाय तो क्या आश्चर्य ! आज तो हृदय और रक्तवाहिनियों के रोगों की बाढ़ देखी जा रही है, जिसका विशेष-कारण चाय, काफी का सेवन ही है।

थीइन

चाय में पाये जाने वाले तीसरे प्रकार के विष का नाम 'थीइन' है। इसका प्रभाव शरीर पर लगभग शराब के प्रभाव से मिलता-जुलता पड़ता है। इससे सर्वप्रथम शरीर में फुर्ती सी मालूम होने लगती है, पर थोड़ी देर बाद ही नशा उतरने पर खुशकी और क्लान्ति की उत्पत्ति होती प्रतीत होती है तथा अधिक चाय पीने की प्रवृत्ति होती है।

चाय में थीइन की मात्रा तीन प्रतिशत से लेकर छः प्रतिशत तक होती है।

डाक्टर ई० स्मिथ तथा डाक्टर रिचर्डसन आदि कई चोटी के डाक्टर अनुभव के बाद इस परिणाम पर पहुँचे कि 'थीइन', 'कैफीन' अथवा थियोब्रोमीन की साधारण एवं थोड़ी-सी मात्रा के प्रयोग से हृदय और फेफड़ों का कार्य असाधारण रूप से बढ़ जाता है और शरीर के ताप में कमी आ जाती है। यह भी कि इसे अधिक मात्रा में प्रयोग करने से वमन होने लगता है, सिर चकराता है और कभी-कभी मृत्यु भी हो जाती है।

पेपीन

यह टैनिन जहर से मिलता-जुलता असर रखता है। इसका बुरा प्रभाव टैनिन की भाँति ही शरीर के पाचन-यन्त्रों पर विशेष रूप से पड़ता है।

साइनोजेन, स्ट्रिकनीन, साइआनाइड, एरोमेलिक आयल

चाय में ये चार प्रकार के जहर और पाये जाते हैं जिनका प्रभाव मस्तिष्क पर बुरा पड़ता है। इनसे चक्कर आना, आवाज का बदल जाना, लकवा, रक्त-विकार, वीर्यदोष, अनिद्रा, तथा गुल्म, वायु आदि रोग पैदा होते और जटिल बनते हैं। एरोमेलिक आयल से आँतों में खुशकी पैदा होती है।

चाय में एक एसिड ऑक्सेलिक नाम का होता है। शरीर में दिन भर में यह जितना निकलता है उसका चौगुना एक प्याले चाय में होता है।

चाय से अन्य हानियाँ

चाय से स्वास्थ्य की हानि तो होती ही है, पर धन की हानि भी उससे कम नहीं होती। एक हजार निवासियों की जन-संख्या वाले एक छोटे से गाँव में जितनी चाय पी जाती है उसका मूल्य एक वर्ष में १५ से २० हजार रुपये तक होता है। यह हिसाब लगाना कठिन नहीं है कि १०,००० जनसंख्या का नगर चाय पर एक वर्ष में दो लाख रुपये खर्च करता है, और दो लाख जनसंख्या वाला शहर लगभग ४० लाख रुपये। इस प्रकार हम भारतवासी इस अस्वास्थ्यकर आदत पर न जाने कितने करोड़ रुपये सालाना खर्च करते हैं।

भारत में ८ लाख एकड़ भूमि पर चाय की खेती होती है जिसका विस्तार दिनों दिन बढ़ता ही जाता है। अब यह विचारणीय है कि जिस भारत देश की जनसंख्या भयावह रूप से बढ़ चुकी हो और दिन प्रति दिन बढ़ रही हो, तथा जिसकी खाद्य-स्थिति इतनी

चिन्ताजनक हो कि जीवन-रक्षा के लिये प्रति वर्ष अन्न भी विदेशों से मँगाना पड़े, उसके लिये यह कहाँ तक उचित है कि वह ८-८ लाख एकड़ भूमि पर खाद्यान्न न उत्पन्न कर चाय जैसी व्यर्थ और हानिकारक वस्तु का उत्पादन करे? यह निश्चित है कि यदि प्रस्तुत ८ लाख एकड़ भूमि पर किसी प्रकार का खाद्यान्न उत्पन्न किया जाय तो भारत को अनाज के लिये विदेशों का मुहताज न होना पड़े। परन्तु राष्ट्रीय स्वार्थ को छोड़कर व्यापारिक दृष्टि से लाभप्रद व्यवसाय होने के नाते एवं सरकार को विशाल आय देने वाले व्यापार के कारण आज भारत में राष्ट्रीय प्रश्न को महत्व न देकर भी नशीली और जहरीली चाय का व्यापार दिन दूना रात चौगुना बढ़ रहा है। राष्ट्रीय दृष्टि से यह बात नहीं होनी चाहिए, किन्तु स्वार्थ के वशीभूत हो सरकार और व्यापारी, दोनों अपने कोष भरने में लगे हुये हैं। उन्हें चाय के व्यापार से इतना मोह व नशा हो गया है कि उन्हें इस बात की अनुभूति नहीं होती कि चाय एक अनावश्यक और हरमानी में एक बुरी चीज है। अतः राष्ट्र के हित के लिये चाय का व्यापार, प्रचार और प्रसार सत्वर रोक देना चाहिए।

चाय सम्बन्धी एक और तथ्य की ओर ध्यान दिलाया जाता है। वह यह कि जिस जमीन पर अथवा जिस खेत में चाय की खेती होती है उस जमीन अथवा उस खेत की उपजाऊ शक्ति दिन-ब-दिन क्षीण होती जाती है और कालान्तर में वह जमीन या वह खेत एकदम से बंजर हो जाता है और फिर उसमें चाय के सिवा किसी अन्य चीज के उत्पन्न करने की शक्ति नहीं रह जाती। इससे इस बात पर भी प्रकाश पड़ता है कि जो चाय खेत के खेत को ऊसर और शक्तिहीन बना सकती है, वह मात्र साढ़े तीन हाथ के इस मानव-देह को वीर्यवान, स्वस्थ और शक्तिशाली कैसे बनावेगी ?

चाय की आदत छोड़ने के उपाय

सच तो यह है कि जिन व्यक्तियों की आत्मिक शक्ति बलवती होती है, वे ही, कोशिश करके, चाय से अपना पीछा छुड़ा सकते हैं। साधारण मनुष्यों की इतनी हिम्मत नहीं होती कि वे इससे अपना पीछा सहज ही में छुड़ालें। इसलिये वे व्यक्ति बड़े भाग्यवान हैं जिन्होंने चाय कभी पी ही नहीं, अथवा जिनको चाय पीने की आदत नहीं है।

चाय की आदत या किसी भी बुरी लत को छोड़ने के लिये थोड़े आत्मबल की तथा मन पर नियन्त्रण रखने की आवश्यकता होती है। ऐसा करके हम किसी भी कुटेव से अपना पीछा आसानी से छुड़ा सकते हैं।

अपने मन पर काबू रख कर नीचे लिखी तरकीबों में से जो जँचे उसे करने से कुछ ही दिनों में चाय पीने की आदत छूट सकती है :—

(१) चाय का परिमाण और बारम्बारता (दौर) धीरे धीरे घटाते-घटाते बहुत कम कर देना चाहिए। फिर चाय में दूध अधिक छोड़ने लग जाना चाहिए तथा चाय और चीनी कम। इसके बाद एक समय चाय और दूसरे समय उसी तरह तुलसी की पत्तियों की चाय बनाकर लेना चाहिए। फिर एक चम्मच तुलसी की चाय और दूसरे समय गरम पानी में नींबू का रस निचोड़कर अथवा गरम दूध पीना चाहिए। इसके बाद से दोनों समय गरम पानी में कागजी नींबू निचोड़ कर चाय की तरह पीना आरम्भ कर देना चाहिए, और जब चाय की तरफ से तबियत हट जाय तो नींबू का रस मिले गरम पानी का पीना

भी छोड़ा जा सकता है। इस तरह से चाय पीने की आदत धीरे धीरे और आसानी से छोड़ी जा सकती है।

तुलसी की पत्तियों की चाय बनाने में सूखी तुलसी की पत्तियों का प्रयोग करना चाहिए। किन्तु यदि उसको और अच्छे ढंग से बनाना हो तो इस तरह बनाना चाहिए :—

छाया में सूखे हुये तुलसी-पत्र और अगिया घास तीन-तीन पाव, बड़ी इलायची और ब्राह्मी बूटी एक-एक पाव, सौंफ और लाल चन्दन आध-आध सेर, तथा बनफसा एक छटाँक। अन्तिम दो वस्तुएं चाहे नहीं भी ली जा सकती हैं। सबको कुचल कर किसी स्वच्छ पात्र में रख लें और चाय की भाँति ही दूध व मीठा मिलाकर सेवन करें। यह समशीतोष्ण पेय बारहो मास और सबके लिये समान रूप से लाभकारी होता है। चाय में पाये जाने वाले दुर्गुण इस पेय में बिल्कुल नहीं होते।

(२) महात्मा गाँधी ने अपनी कलम से एक जगह लिखा है—“चाय, कहवा और कोको, इन तीनों वस्तुओं के बदले नीचे लिखे ढंग से गेहूँ की निर्दोष

और पुष्टिकर चाय बन सकती है। यह चाय के नाम से बड़े मजे से पी जा सकती है। काफी और इस निर्दोष चाय में इतना कम अन्तर है कि इससे बड़े बड़े काफी पीने वालों को धोखा हो जाना मामूली बात है—

पहले गेहूँ को साफ तवे या कड़ाही में रख कर चूल्हे पर धीमी आँच में भूनना चाहिए और खूब लाल होकर कलछाने लगने पर उतार लेना चाहिए। उसके बाद उसे काफी दलने की छोटी चक्की में मामूली तौर पर दल लेना चाहिए। बस। चाय का चूर्ण तय्यार है इसे डब्बे में भर कर रख लेना चाहिए और जरूरत के वक्त डब्बे में से एक चम्मच यह चूर्ण प्याले में रख उस पर उबलता हुआ जल डाल कर निर्दोष चाय बना लेनी चाहिए। यदि चूर्णमिश्रित जल की एक मिनट तक चूल्हे पर पड़ा रहने दिया जाय तो यह चाय अधिक अच्छी बनती है। जी चाहे तो इस चाय में दूध और मीठा मिलाकर भी पी सकते हैं। सदोष चाय की जगह जो लोग इस निर्दोष चाय का सेवन करेंगे उनके पैसे बचेंगे और साथ-साथ स्वास्थ्य की रक्षा होगी। क्योंकि यह कहवे-चाय से कहीं सस्ती, स्वादिष्ट और लाभप्रद होती है।

(३) चाय की जगह चोकर की चाय बनाकर लाभ के साथ पी जा सकती है। बनाने का ढंग इस प्रकार :—

आधी छटांक गेहूँ का साफ चोकर, एक छटांक किशमिश, मुनक्का, देशी शक्कर, गुड़ या राब तथा १० तुलसी की पत्तियाँ लेकर सबको आध सेर पानी में उबाले। जब छः छटांक पानी बच रहे तब उतार कर छान लें और दूध मिलाकर या बिना मिलाये पीवे। यह चाय बड़ी उपयोगी है। ज्वर, जुकाम, खाँसी, तथा दमा की तो यह दवा है।

(४) आम्र-पत्र की चाय—आम के पत्ते जो पक कर पेड़ पर ही पीले हो गये हों, संख्या में १० तोड़ कर सेर भर पानी में डाल कर उबालें। जब पानी केवल आध पाव रह जाय तब उतार कर छान लें और आधपाव दूध और अन्दाज से मीठा मिला कर चाय की तरह पीवें। यह चाय शरीर के समस्त अवयवों को शक्ति प्रदान करती है।

(५) यदि थकावट मिटने की गरज से कोई चाय पीना चाहता है तो उसको चाहिए कि वह गरम या ठंडे पानी में उसकी जगह कागजी नींबू का ताजा

रस ले, थकावट तुरत मिट जायगी और शरीर में ताजगी महसूस होने लगेगी।

(६) चाय पीने वाले यदि चाय की जगह नीरा पीना शुरू कर दें तो उनकी चाय पीने की आदत धीरे धीरे जरूर छूट जायगी। ताड़ या खजूर के शुद्ध एवं मादकहीन रस को नीरा कहते हैं। ताड़ी और नीरा में बहुत फर्क होता है। ताड़ी नशीली होती है, पर नीरा नशाहीन।

चाय की जगह नीरा पीने की महात्मा गांधी और श्री काका कालेलकर—दोनों महान आत्माओं ने बड़े जोरों से सिफारिश की है।

कुछ चाय पीने वालों ने चाय कैसे छोड़ी ?

(१) “मुझे चाय छोड़े लगभग बीस वर्ष हो गये। चाय छोड़ने की मेरी विधि यह थी कि मैं प्रतिदिन अपनी चाय हल्की करने लगी और इस प्रकार एक दिन ऐसा आया कि मेरे सामने मात्र गरम पानी, मीठा और दूध रह गया। और २-४ दिन गरम पानी, दूध और मीठा पीकर मैंने उसे भी छोड़ दिया।”

—फ्रैंक क्वेलोन (लन्दन एस० ई० ९)

(२) “मेरा विचार है कि मनुष्य की इच्छा-

शक्ति, उसे उपलब्ध एक ऐसी बलवती शक्ति है कि उससे व्यक्ति चाहे जो कर डाल सकता है। यदि व्यक्ति अपनी बुरी आदतों पर विजय प्राप्त करने के लिये दृढ़प्रतिज्ञ हो जाय तो वह किसी भी बुरी आदत से मुक्ति प्राप्त कर सकता है। ऐसी कामनाओं के लिये यदि निरन्तर प्रार्थना करते रहें तो वह प्रार्थना अवश्य सुनी जायगी।

प्रार्थना और कामना के अतिरिक्त दूसरा तरीका यह है कि आप निश्चय कर लें कि अमुक वस्तु का प्रयोग अमुक दिन से न करूँगा। सुनने में यह बात बड़ी लगती है पर त्याग का नियम सच्चे हृदय से कर लेने पर उस वस्तु की इच्छा ही मर जाती है।

तीसरी बात यह है कि आप आशावान रहें और अपनी गलतियों और भूलों के लिये अपने को कोसना बंद कर दें। कोसने अथवा आत्मग्लानि से आप लाभान्वित नहीं होंगे, लाभान्वित होंगे अपनी निष्ठा के प्रति ईमानदारी से जीवन में उसे कार्यान्वित करने से।”

—श्रीमती एल० ई० लासन इनवरनेस

(३) “मैंने चाय छोड़ने के लिये निम्नलिखित विधि अपनायी:—

१—चायदानी में एक कप चाय निकालने के बाद, शेष चाय मैं गिरा देता था ताकि दूसरी बार पीने की इच्छा न हो। २—दिन प्रति दिन छोटे कप का प्रयोग करता था एक कप में पहले दिन पूरा भरता था, फिर कुछ दिन पीता, फिर दो-तीन दिन बीतने पर कप छोटा कर देता। ३—जो चाय मैं कप में उँडेलता उसमें भी गरम पानी मिला कर मैं चाय की मात्रा कम करता जाता।”

—ए० जे० पेटिट

चाय के गुण

एक लोकोक्ति है—

“जड़-चेतन गुण-दोषमय सृष्टि कीन करतार।
संत-हंस गुण गहर्हि पै परिहरि वारि-विकार ॥”

इसका अर्थ है—भगवान ने इस संसार में जड़-चेतन सभी वस्तुओं में गुण व दोष दोनों देकर उत्पन्न किये हैं; पर जो संत और बुद्धिमान हैं वे उनमें स्थित गुणों को तो ग्रहण कर लेते हैं और दोषों को छोड़ देते हैं ठीक उसी प्रकार जिस प्रकार हंस पंक्षी जल मिले दूध में से दूध को तो ग्रहण कर लेता है, परन्तु जल को छोड़ देता है।

इस न्याय से चाय में यद्यपि अनगिनत दोष हैं जिनका उल्लेख ऊपर किया गया है, फिर भी उसमें

कुछ गुण भी हैं यद्यपि वे नगण्य हैं। चाय के कुछ औषधीय गुण नीचे दिये जा रहे हैं :—

(१) जल जाने का सर्वोत्तम उपचार, चाय—एक साफ कपड़े को चाय के ठंडे काढ़े में भिगोकर और तर करके जले हुये स्थान पर रख दें, और उसके ऊपर वैसे ही दूसरे भीगे व तर कपड़े का टुकड़ा लपेट दें। तत्पश्चात् उसे सदैव चाय के ठंड काढ़े से तर करते रहें। दूसरे कपड़े के नीचे वाले कपड़े को हटायें नहीं जब नयी त्वचा उस जगह आ जाय तब उसे काट दें। कितना भी भयानक रूप से त्वचा क्यों न जली हो, इस उपचार से घाव शीघ्र भर जायगा और जले स्थान पर दाग भी न पड़ेगा। जब घाव भर जाय तो रात को उस पर कुछ दिनों तक जैतून का तेल लगा दिया करें।

(२) कफ और वायु की औषधि, चाय—एक कहावत है :—

“कफकाटन, वायूहरन, धातुहीन, तनक्षीण।

लोहू को पानी करै, दो गुन अवगुन तीन ॥

अर्थात्, चाय पीने से कफ छूटता है और वायु-रोग दूर होता है। यह दो तो उसके गुण हैं। पर दोष

तीन हैं। यानी, चाय के सेवन से वीर्यदोष उत्पन्न हो जाते हैं, शरीर दुर्बल हो जाता है, तथा रुधिर-विकार हो जाता है।

(३) अधिक निद्रा आने की दवा चाय—जिसे अधिक निद्रा सताती हो, वह चाय का सेवन करे, निद्रा आनी खतम हो जायगी।

चाय के सम्बन्ध में विचारकों के विचार

संसार के अधिकांश विचारक, विद्वान, वैज्ञानिक, तथा डाक्टर चाय से बड़ी नफरत करते थे और आज भी करते हैं। वे चाय के सेवन के पक्ष में बिल्कुल नहीं हैं। उनमें से कुछ के विचार संक्षेप में नीचे दिये जा रहे हैं :—

“हमारे यहाँ जब कोई मेहमान चला आता है तो उसके सत्कार में भी हम चाय या कहवा भेंट करते हैं। चाय-भोज एक साधारण और प्रचलित भोज बन गया है। लार्ड कर्जन के राज-काल में भारत में चाय की आश्चर्यजनक उन्नति हुई है। अब तो लगभग प्रत्येक घर में इसका प्रयोग रोजाना दोनों समय होने लगा है। समय ने इस तरह पलटा खाया है कि रोग-ग्रस्त मनुष्य भी चाय और कहवे का प्रयोग उन्हें

शरीर के लिये पोषक द्रव्य समझकर करने लगा है।”

“यह बता देना उचित है कि चाय, काफी, कोको—ये तीनों वस्तुएँ हानिप्रद हैं। यद्यपि मुझे मालूम है कि मेरी इस बात का समर्थन बहुत कम लोग करेंगे। इन चीजों में एक प्रकार का विष होता है। चाय और कहवे में यदि दूध, खाँड न मिलाई जाय तो इनमें कोई भी पोषक द्रव्य न रह जायगा। बार-बार के अनुभव से यह मान लिया गया है कि इन वस्तुओं में कोई भी ऐसा पदार्थ नहीं है जो खून को बढ़ा सके। कुछ दिन पहले इसका प्रयोग हम लोग किसी विशेष अवसर पर किया करते थे, परन्तु आज यह एक सामान्य प्रयोग बन गया है।”

“सौभाग्यवश कोको अधिक कीमती होने के कारण साधारण लोग उसका इस्तेमाल नहीं कर पाते, फिर भी धनियों के घर में इसका उपयोग होता रहता है। चाय, काफी, एवं कोको, ये सब पाचन-शक्ति को मंद करते हैं। ये कितने हानिकारक होते हैं यह बात इससे सिद्ध हो जाती है कि जो व्यक्ति इनमें से किसी को एक बार भी प्रयोग में लाता है, उसे उसके बिना फिर रहा नहीं जाता।

पहले मुझे स्वयं सुस्ती मालूम होती थी यदि मैं नियत समय पर चाय नहीं पीता था। एक बार किसी विशेष अवसर पर करीब चार सौ स्त्रियाँ और बच्चे इकट्ठे थे। प्रबन्धकर्ता उन्हें चाय नहीं देना चाहते थे। जो स्त्रियाँ वहाँ एकत्र थीं उन्हें चार बजे चाय पीने की आदत थी। अधिकारियों को इस बात की सूचना दी गयी कि यदि उन्हें नियमित समय पर चाय नहीं दी गयी तो वे चलने-फिरने तक से लाचार हो जायँगी। अतः अधिकारियों को अपनी प्रतिज्ञा भंग कर देनी पड़ी। चाय बनने में कुछ देर हो गयी जिसकी वजह से वहाँ बड़ा हल्ला मचा जो स्त्रियों के हाथों में चाय का प्याला देने पर ही शान्त हो सका। मैं इस घटना का कारण अच्छी तरह जानता हूँ।”

“दूसरा एक उदाहरण यह है कि एक स्त्री चाय पीने की बुरी लत में पड़कर अपनी पाचन-शक्ति खो बैठी थी, लेकिन चाय को छोड़ते ही उसका गिरा स्वास्थ्य सुधरने लगा। इंग्लैंड में पैटरसी म्युनिस्पैल्टी का रहने वाला एक डाक्टर यह कहा करता था कि वहाँ पर हजारों स्त्रियों का सिर चकराता है, जिसका कारण चाय पीने की अधिकता है। मेरा स्वयं ऐसे

कई आदमियों से परिचय है जो चाय पीने के कारण अपना स्वास्थ्य खो बैठे हैं।”

“यह ठीक है कि कफ को चाय कम करता है, लेकिन साथ ही खून को उत्तेजित और पतला कर देता है। जो लोग कहते हैं कि इस ख्याल से पीते हैं कि उनका कफ उससे दबता है, उन्हें मेरी राय में अदरक के रस का प्रयोग करना ठीक है। लाभदायक होने की अपेक्षा कहवा अधिक हानिप्रद होता है, जिसकी वजह से जब खून उत्तेजित और गर्म होकर विषैला हो जाता है तो प्राण जाने में कोई आश्चर्य नहीं।”

“कोको भी उतना ही हानिप्रद है जितना कि कहवा और चाय। इसमें एक प्रकार का ऐसा विष होता है जो त्वचा के छिद्रों को बंद कर देता है। जो लोग सदाचार के पक्ष में हैं उन्हें यह बात अवश्य याद रखनी चाहिए कि चाय, कहवा एवं कोको उन मजदूरों द्वारा तय्यार किये जाते हैं जो एक प्रकार के गुलाम हैं।”

—महात्मा गाँधी

“चाय में कैफीन नामक विषैला तत्व होता है जो ज्वर में हानिकारक सिद्ध हुआ है और जो ज्वर को उतरने नहीं देता, क्योंकि यह तत्व उत्तेजक होता है,

जिसके कारण ज्वर में वृद्धि होती है और कई अन्य जटिलतायें प्रकाश में आती हैं। इस तत्व के योग से सर्दी, जुकाम, खाँसी की बनी सभी दवाइयाँ बिलकुल व्यर्थ साबित होंगी।”

—लन्दन युनिवर्सिटी के प्रोफेसर डॉ० ए० एस० मिल्टन एवं उनके सहयोगी

“चाय पीने से दाँतों का रोग हो जाता है, तथा दाँत युवावस्था में ही मैले-कुचैले हो जाते हैं एवं हिलने लगते हैं और अन्त में गिर जाते हैं। इससे चेहरे की सुन्दरता भी जाती रहती है और साथ में अन्य रोग भी जैसे, दाँतों का कैंसर, आँखों की बीमारियाँ आदि हो जाती हैं। मेरे अस्पताल में जितने भी दाँतों के रोगी आये, वे सभी चाय पीने के आदी थे।”

—शासकीय आयुर्वेद अस्पताल चेराई, जोधपुर के प्रधान चिकित्सक वैद्य श्रीप्रभुदयाल वशिष्ठ भिषगाचार्य

“दो या तीन प्याली चाय दिन में तीन बार पीने से मांसपेशियों में खिचाव, तनाव, स्नायुसम्बन्धी रोग चिन्ता, भय, हृदकम्प, तथा मस्तिष्क सम्बन्धी रोगों के होने की बड़ी सम्भावना रहती है।”

—डॉ० गिलमैन थामसन, प्रो० कारनेल युनिवर्सिटी
मेडिकल कालेज, न्यूयार्क

“स्वास्थ्य के सम्बन्ध में चाय शराब से अधिक
हानिकारक है।”

—डॉ० ओ० डी० नेड

“स्वास्थ्य के लिये चाय विष के समान है। इससे
भूख तत्काल मारी जाती है, और इसका नियमित
प्रयोग मन्दाग्नि उत्पन्न करता है। उसके बाद नाड़ी
दौर्बल्य, कब्ज, सिर में चक्कर और मूर्च्छा के आक्रमण
आदि प्रारम्भ होते हैं।”

—डॉ० ब्लाड

“मेरा अनुभव मुझे बाध्य करता है कि मैं चाय,
काफी आदि के विरुद्ध अत्यन्त दृढ़ता के साथ एक
जबर्दस्त आन्दोलन उठाऊँ।”

—डॉ० नेल्सन

“चाय, पेट के कैंसर का मुख्य कारण है।”

—एक जापानी प्रोफेसर

“अन्य नशीली चीजों की तरह चाय और काफी
भी लोगों का स्वास्थ्य नष्ट करने में आज हर जगह
लगी दिखाई देती हैं। ये हल्के जहर हैं। इनका
खतरा लोग समझ नहीं पा रहे हैं। क्योंकि आजकल

काफी का व्यवहार बढ़ गया है इसलिये मैं इसके
विरुद्ध लोगों को सचेत कर देना चाहता हूँ।”

—डॉ० एडल्फ जुस्ट

“चाय और काफी पानी की जगह पिये जाते
हैं, मगर जवानों और बच्चों को इनसे परहेज करना
चाहिए। इनमें केफीन नाम का एक विष होता है जो
यदि अधिक मात्रा में लिया जाय तो बड़ों और बूढ़ों
को भी हानि पहुँचाता है। चाय और काफी उन्हें
इसलिये कई तरह से हानि पहुँचाती है जो अपनी
प्रौढ़ता को नहीं प्राप्त हुये हैं।”

—फ्लोरेन्स एल० मेरेडिथ, बी० एस-
सी० एम० डी० लेक्चरर, बोस्टन
मास रचित पुस्तक ‘हेल्थ आफ
यूथ’ से।

“चाय के लगातार पीने से स्वभाव में चिड़चिड़ा-
पन आ जाता है। अनिद्रा, मानसिक चंचलता, तथा
स्तायविक कँपकपी आदि रोग हो जाते हैं।”

—एक अत्यन्त प्रसिद्ध नाड़ीविशेषज्ञ

“आजकल सभ्य समाज में पाये जाने वाले
अधैर्य, कंपन, दिल की थकावट, नीच प्रकृति, क्षण ही
में रुष्ट व क्षण ही में तुष्ट होना, साधारण कार्यों के

लिये साहस खो बैठना आदि का प्रमुख कारण, चाय तथा कहवा है। पुराने चाय-प्रेमियों की पाचन-शक्ति बिगड़ जाती है। उसकी प्रतिक्रिया उनके मस्तिष्क पर पड़ती है। परिणाम यह होता है कि वे चिड़चिड़े स्वभाव के बन जाते हैं और सूरत रोनी बन जाती है। सुन्दर, सुशील स्त्रियाँ चाय तथा कहवा के विशेष प्रयोग से चिड़चिड़ी व कुपित स्वभाव की बन जाती हैं।”

—लिपजिग के प्रसिद्ध डॉक्टर बांक

“कर्णेन्द्रिय और ज्ञानेन्द्रिय पर चाय का बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। इसके सतत व्यवहार से लकवा, बहरापन, आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं।”

—डॉक्टर गोपाल भास्कर गटचुले

“मुझे ३६ रोगी ऐसे मिल चुके हैं जो केवल काफी पीने के कारण पागल हो गये।”

—डॉ० पावरज

“चाय, काफी की आदत स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है, इस बात को अब सारा संसार मानता है।”

—प्रो० एच० एस० गम्बर्स

“काफी दवा हो सकती है पर भोजन नहीं। मैं

इसे छूता तक नहीं। इससे शारीरिक स्नायुमण्डल पर अनावश्यक तनाव पड़ता है, इसलिये इसका सेवन व्यर्थ है।”

—मुसोलिनी

“इस बात को बहुत से डाक्टरों ने तसलीम किया है कि काफीजनित प्रभाव सर्वथा दूषित होते हैं।”

—इन्साइक्लोपीडिया अमेरिकाना

“काफी में जो कैफीन जहर होता है वह बड़ी खतरनाक चीज है। जो डाक्टर इसके पीने की राय देता है, वह अपने रोगियों का हितैषी नहीं है।”

—डॉ० मेन्डेलसन्

“चाय, काफी में पाये जाने वाले जहर ‘कैफीन’ के अधिक सेवन से आदमी पागल तक हो सकता है। इनके प्रयोग से थकावट वस्तुतः मिटती नहीं अपितु बढ़ती है।”

—डॉ० रिवर्स (कैम्ब्रिज विश्वविद्यालय)

“चाय, काफी की आदत ठीक उसी तरह पड़ती है जिस तरह अफीम और शराब की। क्योंकि चाय, काफी भी नशा है।”

—डॉक्टर गौठियर

“अपने ३८ वर्ष के डाक्टरी पेशे के दौरान में मैंने

चाय और काफी से सिवा हानि के लाभ होते कभी नहीं देखा। इसलिये मैं जनता को इस बात से सचेत कर देना अपना कर्तव्य समझता हूँ कि चाय और काफी का सेवन खतरे से खाली नहीं है।”

—डाक्टर डब्ल्यु फोयस्लर, जूरिच

“चाय के अधिक सेवन से हृदय-दौर्बल्य, स्नायु-दौर्बल्य, एवं मस्तिष्क-दौर्बल्य रोग हो जाते हैं। इसका सेवन अण्डा, मछली या मांस आदि के साथ अजीर्ण-रोग की उत्पत्ति करता है।”

—लेट सर्जन जेनरल सर पारडल्यूकस, के० सी० एस० आई० आदि तथा कर्नल आर० जे० ब्लैखम रचित पुस्तक ‘ट्रापिकल हाइजीन’ से।

“चाय प्रत्यक्ष विष का काम करती है। शरीर के प्रत्येक अंग के लिये अनुपयुक्त पदार्थ है। प्रत्येक इन्द्रिय में शैथिल्य लाती है। यहाँ तक कि सीधे मूत्राशय पर प्रभाव डाल कर मूत्र धारण करने की शक्ति को एकदम क्षीण कर देती है। अमेरिका के एक प्रमुख रसायनशास्त्रज्ञ के कथनानुसार चाय मनुष्य के लिये क्रमशः आत्महत्या ही है। इससे मस्तिष्क की शक्ति नितान्त क्षीण हो जाती है, स्मरण-शक्ति नष्ट हो जाती है, तथा वार्धक्य आने से कई वर्ष

पूर्व ही इन्द्रियों की शक्ति नष्ट हो जाती है, मनुष्य दिन रात उदास रहता है और नाड़ियों की शक्ति क्षीण हो जाने के कारण उत्साहहीन हो जाता है। अंत में उसे अर्द्धांग या सर्वांग वात पकड़ लेता है। चाय में एक भी गुण नहीं है। यह आरम्भ में, अंत में, तथा सदैव ही हानिकारक एवं त्याज्य वस्तु है। इससे अनिद्रा रोग भी होता है। ये सब हानियाँ कहवा, कोको में भी है।”

—अमेरिका के सुप्रसिद्ध विद्वान एडमंड शेफोर्ट्स वरी रचित पुस्तक ‘कम्प्लीट लाइफबिन्डिंग से।

“चाय पीने वालों के दिमाग की नसें कमजोर पड़ जाती हैं।”

—फ्रांस के एक प्रसिद्ध चिकित्सक

“चाय पीने वाले का चेहरा लाल हो जाता है, शिरायें भारी होकर उनमें मीठा-मीठा दर्द होने लगता है। विशेषकर नेत्रों के नीचे कालिमा छा जाती है। मानसिक खिन्नता के साथ-साथ स्नायविक-दुर्बलता आ जाती है। हल्की से हल्की ध्वनि से वह व्यक्ति घबराने लगता है। शारीरिक एवं मानसिक क्षीणता उसे धर दबाती है। किसी कार्य को आरम्भ करने का साहस उसे नहीं होता। उसे निराशा छा जाती है, बहुमूत्र,

मन्दाग्नि एवं वायु-विकार हो जाते हैं। चाय पीने वालों को चक्कर आना, सिरदर्द, अनिद्रा, कोष्ठ-बद्धता एवं मानसिक क्षीणता आदि स्थायी रूप से हो जाते हैं।”

—न्यूयार्क के प्रसिद्ध डाक्टर जे० डब्ल्यु मार्टन

“चाय में पाया जाने वाला ‘थीइन’ तत्व नाड़ी-मण्डल पर अपना प्रभाव डालता है जो बड़ा हानिकारक होता है। मेरा विश्वास है कि चाय का कुप्रभाव वृद्धों की अपेक्षा नवयुवकों पर अधिक होता है।……लन्दन तथा अन्य फैशनेबल नगरों में जहाँ चाय पीने का रिवाज काफी बढ़ चुका है, वहाँ के लोगों में हृदय-दौर्बल्य तथा चाय से उत्पन्न होने वाली स्नायुसम्बन्धी बीमारियाँ बढ़ गयी हैं।……थके हुये मस्तिष्क को जब सोकर विश्राम देने की आवश्यकता होती है तो चाय या कहवा अनिद्रा लाकर मस्तिष्क को हठात् कार्य करने के लिये बाध्य करता है, परिणाम यह होता है कि मस्तिष्क धीरे-धीरे निकम्मा बन जाता है।”

—डाक्टर बी० डब्ल्यु रिचर्डसन

“चाय में स्थित ‘कैफीन’ की बदौलत एक बार आदमी काम में जोरों से जुट जाता है, लेकिन

बाद को अधिक थकान अनुभव करता है।”

—इंग्लैंड के प्रसिद्ध आहारशास्त्री
डॉ० एडवर्ड स्मिथ

“चाय, काफी के निरन्तर व्यवहार से हृदय की क्रिया पर उनका बुरा असर स्थायी रूप से पड़े बिना नहीं रहता।”

—अमेरिकन डाक्टर एच० सी० रसबी

“चाय स्थित कैफीन विष की ५-७ ग्रेन की मात्रा भी नाड़ियों में अत्यधिक उत्तेजना पैदा करती है, हृदय की धड़कन बढ़ाती है, नाड़ी की चाल बिगाड़ती है, तथा हृदय को भारी बनाती है। इसका सेवन सिर में दर्द, कानों में सूँ-सूँ की आवाज तथा आँखों में चोंध पैदा करता है। और ५ से १० ग्रेन तक कैफीन तो आदमी को ऐसा बना देती है कि वह दूसरे दिन उठ भी नहीं पाता।”

—विख्यात रसायनशास्त्री प्रो० लहमैन

“चाय पीने के बाद पेशाब में यूरिक एसिड ढूना हो जाता है। एक प्याला काफी में, एक प्याला मूत्र में मौजूद एसिड से भी अधिक यह एसिड रहता है।”

—प्रो० मेंडल

“चाय, काफी छोड़ते ही रक्तचाप के रोगियों का रक्तचाप ३०-४० प्वाइंट गिर जाता है और रोगी के स्वास्थ्य में विशेष सुधार होने लगता है।”

—अमेरिका के विश्वविख्यात डाक्टर केलाम

“बहुमूत्र-रोग के प्रसार के कारणों में एक कारण कैफीन का लिवर पर पड़ने वाला बुरा प्रभाव भी है।”

—इंग्लैण्ड के विख्यात आहारशास्त्री टिब्ल

“चाय और काफी बहुत ही उत्तेजक पदार्थ हैं और अगर मात्रा से अधिक लिये जायँ तो ये और भी अधिक नशीली चीजों को खाने की प्रवृत्ति पैदा करते हैं। मैं जानता हूँ कि अधिक काफी का सेवन करने वालों को वीर्यविकार, स्वप्नदोष, आकस्मिक स्खलन आदि की बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं, और आरोग्य-वर्द्धक कोई भी औषधि सेवन करने से सुधार नहीं होता। जो माताएं अपने बच्चों को चाय और काफी पीने की आदत डालती हैं, वे आगे चलकर और भी नशीली चीजों को खाने के आदी हो जाते हैं। क्योंकि एक बार नशे की आदत हो जाने के बाद उसे और भी अधिक गहरा नशा खाने की इच्छा होती है।”

—हैरी मिलर

“एक बार आप कैफीन पीने के आदी हो जायँगे तो नहीं पीने पर आपको निर्बलता और थकावट मालूम होगी। इस प्रकार का कैफीन कोला जाति के पेय पदार्थों में भी पाया जाता है। बहुत से आदमी चाय और काफी पीने के आदी हो गये हैं। वे यह नहीं जानते कि इनके द्वारा उन्हें कितना नुकसान होता है।”

—‘लाइफ एण्ड हेल्थ’ में डॉ० सी० ई० नेल्सन

“काफी और चाय के रूप में जो कैफीन पिया जाता है उससे रक्तचाप बढ़ता है। यह मस्तिष्क में उत्तेजना और व्यर्थ का तनाव पैदा करता है।”

—‘माडर्न होम मेडिकल एडवाइजर’ में मारिसफिश बेन

“विश्वास कीजिये, जहाँ तक मस्तिष्क और स्नायु-मण्डल पर नुकसान पहुँचाने का सवाल है, काफी एक विष का काम करती है।”

—हैरी डब्ल्यु मिलर

“चाय के सेवन से ही रक्त-धमनियों में जड़ता आ जाती है जिससे वात-रक्त आदि अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। चाय के बारे में जिन्होंने गवेषणाएँ की

हैं, वे सब इस सम्बन्ध में एकमत हैं कि इसके सेवन से रक्तचाप बढ़ता है।”

—ब्रिटिश जरनल आफ हाउस-फिजिकल मेडिसिन
“काफी में न सिर्फ कैफीन ही एक हानिकारक पदार्थ है, अपितु एक और भी पदार्थ है जिसमें तरल कार्बोलिक एसिड मिला रहता है। कैफीन और यह दोनों ही पदार्थ स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त घातक हैं।”

—डॉ० सेक, डॉ० अपेल, तथा पोषकतत्व-विशेषज्ञ डॉ० जिक

“टाइफायड के रोगियों को कैफीन के जो इन्जेक्शन दिये गये, उनसे उनके रक्त-संचरण में काफी गिरावट हुई। पिछले १० मिनट तक उनके दिल की धड़कन काफी बढ़ी, पर बाद में मंद पड़ गयी। करीब दो घंटे तक ऊँचे रक्तचाप का भी असर रहा। काफी का प्याला पीते ही दिल तेजी से धड़कता है। असर कम होते ही वह उतना ही अधिक मंद भी पड़ जाता है। बात असल यह है कि काफी के सेवन से दिल कमजोर होता है और इससे रक्त-संचरण में बाधा उपस्थित होती है।”

—सोवियत मेडिसिन, वाल्यूम १३, १९४९

“काफी के सेवन से आमाशयिक अम्ल-रस अत्य-

धिक मात्रा में बनता है, जिससे रोगी की तकलीफ काफी हद तक बढ़ जाती है। अल्सर के ७० प्रतिशत रोगियों का अध्ययन करने पर पता चला कि काफी तथा कैफीन वाले अन्य पदार्थ इस रोग का एक बड़ा भारी कारण है।”

—इन्स्टीट्यूट आफ मेडिसिन की पुस्तिका,
वाल्यूम १५, १९४५

“काफी आँखों की ज्योति को हानि पहुँचाती है। आँखों के ग्लोकोमा-रोग में काफी का सेवन जहर का काम करता है। इससे रक्त का दबाव बढ़ता है, जिसका परिणाम होता है आँखों की ओर रक्त का बुरा प्रभाव। इससे रोग बढ़ जाता है और रोगी को बड़ी तकलीफ होती है।”

—‘काफी एण्ड कैफीन’ लेखक
डॉ० रोलफ डलरिच

“पश्चिमी देशों में दन्त-क्षय का सबसे बड़ा कारण चाय व काफी है। अमरीकियों के मुकाबिले में ब्रिटिशों और आस्ट्रेलिया वालों के दाँत बहुत गंदे होते हैं। इसकी वजह यह है कि वे जल्दी-जल्दी चाय-काफी पीते हैं। यदि ये लोग अपने दाँतों को ठीक

रखना चाहते हैं तो अधिक चाय या काफी पीना बंद कर दें।”

—एक प्रमुख अमरीकी दन्तचिकित्सक एवं विशेषज्ञ

“अगर भारत सरकार सचमुच डालर बाहर से लाना चाहती है तो हमारा एक सुझाव है। उसमें नुकसान कुछ भी होने वाला नहीं है। वह सुझाव यह है कि उत्तम से उत्तम चाय अपने देश में है, जिसका बाहर के देशों में बहुत अच्छा और ज्यादा दाम मिलता है। चाय छोड़ दो और बाहर जाने दो। चाय बड़ा डालर लायेगी। कोई करे हिम्मत इस बात की। लेकिन चाय तो हमसे छूटती नहीं चाहे प्राण भले छूट जायँ। मैं बहुत दिनों से कह रहा हूँ कि इस देश को चाय की बहुत ज्यादा जरूरत नहीं है। जहाँ बहुत ज्यादा ठंड है वहाँ चाय का बहुत ज्यादा उपयोग होता है। तो यहाँ की चाय बाहर जाय और डालर लाये। चाय से मुक्त हो भारत।”

—आचार्य विनोबा भावे

“चाय में ‘फिनोल’ (कार्बोलिक एसिड) होता है और इससे नासूर पैदा होता है। चूहों, सुअरों, बिल्लियों तथा छिपकलियों को जब बहुत अधिक चाय

दी गई तो मैंने अपनी स्थापना को सत्य पाया।”

—डॉ० हंस कैसर, वार्शिंगटन।

“काफी में १.२३ प्रतिशत कैफीन रहने के कारण यह हानिकर विष हो जाता है और इसके कारण समस्त मानव समाज संतुष्ट हो रहा है।”

—‘यूजेनिक्स एण्ड सेक्स हार्मनी’ शीर्षक लेख में हरमन एच० रोबिन।

“एक कप काफी में जैसी वह साधारण तौर से बनती है, डेढ़ से लेकर ३ ग्रेन तक कैफीन होता है। यह उत्तेजक पदार्थ है और चाय में भी दो ग्रेन तक पाया जाता है। जब दवा के लिये कैफीन का प्रयोग किया जाता है तो एक ग्रेन से लेकर ५ ग्रेन तक दिया जाता है। २ या ३ कप चाय या काफी पी लेने के बाद एक आदमी के शरीर में, दवा से जितना कैफीन पहुँच जाता है, उतनी मात्रा हो जाती है। अगर इसकी मात्रा अधिक हो जाय तो यह विष का काम करती है।”

—‘होम फिजीशियन’ में ३० प्रमुख डाक्टरों के बयान।

“चाय एक प्रकार का रसायन है जो चाहे जिस नाम से लिया जाय, उत्तेजक पदार्थों के सेवन के लिये—मनुष्य को उकसाता है।”

—सदर्न कालेज के शरीर विज्ञान के प्रोफेसर डॉ० जार्ज एम० नाइल्स

“चाय और काफी में केवल यही नहीं है कि उनमें भोजन के तत्त्व नहीं होते, प्रत्युत उनमें कैफीन नाम का हानिकारक विषैला पदार्थ भी रहता है। कैफीन एक विष है, जिसका प्रभाव धीरे-धीरे पड़ता है और पकड़ में नहीं आता। कैफीन, निकोटीन की भाँति ही शरीर में हानि पहुँचाता है और अगर बार-बार इसका सेवन किया जाय, या अधिक मात्रा में सेवन किया जाय तो स्नायुमण्डल पर बुरा प्रभाव डालता है।”

—‘ब्रिटिश जर्नल आफ हाउस-फिजिकल मेडिसिन’ में डॉ० फ्रेसलर

“औषधि विज्ञान के जानकारों का यह कहना है कि चाय और काफी में भोजन का कोई तत्त्व नहीं रहता, न वे हमारे शरीर को पुष्ट करते हैं और न स्नायुमण्डल को मजबूत बनाते हैं।”

—‘मार्डन हाउस मेडिकल एडवाइजर’ में श्रीमती ई० जी० ह्वाइट और श्री हरमन एच० रोबिन उपर्युक्त के अलावा और कितने ही चोटी के विचारकों, विद्वानों एवं अधिकारी स्वास्थ्यविशेषज्ञों के मत उद्धृत किये जा सकते हैं जिनसे यह बात सिद्ध होती है कि चाय, जिस पर दुनिया आजकल जान दे रही है और जिसे अमृत समझ रही है, दरअसल हलाहल विष है जिससे दूर रहने में ही मानव का कल्याण है।

❀ हमारे अमूल्य प्रकाशन ❀

अमृतसागर नागरी	छप रही है।
अनुराग सागर	५)
अष्टावक्र गीता सटीक	२४)
आल्ह खण्ड सजिल्द	५१)
इलाजुलुर्बा नागरी	२१)
कर्म विपाक संहिता	२०)
चमत्कार चिन्तामणि	२) ५० पैसे
चित्रकूट माहात्म्य	छप रही है।
डाक्टर तुलसी	२) ५० पैसे
डाक्टर शहद	३)
डाक्टर गन्ना	२) ५० पैसे
डाक्टर आम	२) ५० पैसे
दुर्गा भाषा टीका सजिल्द	छप रही है।
नवीन संग्रह	६)
नीबू और उसके सौ उपयोग	२) ५० पैसे
नीम और उसके सौ उपयोग	२) ५० पैसे
प्रश्न प्रकाश	छप रही है।
प्रेम सागर	४५)
फल प्रकाश	२) ५० पैसे
विश्राम सागर सटीक	
सचित्र सजिल्द	छप रही है।
बृहज्योतिःसार सटीक	छप रही है।
बृहत्पाकावली	३)
बृहज्जातक सटीक	
स्टिफकवर	२१)
भक्तमाल सटीक सजिल्द	छप रही है।
भक्तिसागर चरणदास	
कृत सजिल्द	६०)

मुखसागर	सचित्र	
सजिल्द		११०)
भगवद्गीता भाषा	सजिल्द	१२)
महाभारत भाषा	सचित्र	
सजिल्द		९६)
माधव निदान सटीक		३६)
मुहूर्त चिन्तामणि सटीक		२४)
योगवाशिष्ठ सम्पूर्ण दो		
जिल्दों में सजिल्द		२५०)
रामायण सटीक पं० सूर्यदीन		
सचित्र सजिल्द		छप रही है।
रामायण सटीक लक्ष्मण प्रसाद		
भरद्वाज सचित्र सजिल्द		छप रही है।
लग्न चंद्रिका		१८)
विवाह पद्धति भाषा टीका		६)
शतपंच चौपाई		२)
शाङ्कधर सटीक सजिल्द		छप रही है।
शिव पुराण भाषा सचित्र		
सजिल्द		९०)
शिव सिंह सरोज		२१)
सत्यनारायण व्रतकथा		
रेवाखंडी		छप रही है।
सर्वतोभद्र चक्रम		१२)
सुन्दर काण्ड गुटका		छप रही है।
सुन्दर विलास		७) ५० पैसे
हंस जवाहिर भाषा हिन्दी		१५)
हंसराज निदान सटीक		९)
हनुमन्त बावनी स्तोत्र		) ६० पैसे

मैनेजर—तेजकुमार बुकडिपो (प्रा०) लिमिटेड,

पोस्ट बाक्स ८५, त्रिलोकनाथ रोड, लखनऊ।